

TABELLA DIETETICA COMUNE DI ACATE

SCUOLA MATERNA

ETA' 3-5 ANNI

KCAL PRANZO MEDIO 650 CIRCA

LUNEDI'

PASTO 1

1° PIATTO

MINESTRONE VEGETALE

PASTA..... GR 50KCAL 180

VERDURE..... GR 100KCAL 40

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.... GR 5KCAL 45

SALE IODATO..... Q.B.

2° PIATTO

BASTONCINI DI MERLUZZO..... GR 100KCAL 191

CONTORNO

INSALATA VERDEGR 100KCAL 20

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVAGR 5.....KCAL 45

SALE IODATO..Q.B.

PANINO..... GR 50.....KCAL 140

FRUTTA DI STAGIONE GR 125.....KCAL 100

MARTEDI'

PASTO 2

1° PIATTO

PASTA AL POMODORO

PASTA..... GR 50KCAL 180

POLPA DI POMODORO..... GR 100KCAL 20

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.... GR 5KCAL 45

SALE IODATO-CIPOLLA-CAROTA... Q.B.

FORMAGGIO GRANA GRATT..... GR 10KCAL 37

2° PIATTO

PETTO DI POLLO CON PATATE AL FORNO

PETTO DI POLLO.....GR 100.....KCAL 97

PATATE.....GR 100.....KCAL 85

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ..GR 5KCAL 45

SALE IODATOQ.B.

PANINO.....GR 50.....KCAL 140

BANANA.....GR 100.....KCAL 66

MERCOLEDI'

PASTO 3

1° PIATTO

PASTA CON RAGU'

PASTA.....GR 50.....KCAL 180

POLPA DI POMODORO.....GR 100.....KCAL 20

VITELLO MAGRO TRITATO.....GR 30.....KCAL 28

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.. GR 5.....KCAL 45

SALE IODATO-CIPOLLA-CAROTA.....Q B

FORMAGGIO GRANA GRATT.....GR 10.....KCAL 37

OPPURE

TORTELLINI AL POMODORO

TORTELLINI FRESCHI.....GR 50.....KCAL 155

POLPA DI POMODORO..... GR 100.....KCAL 20

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA..GR 5.....KCAL 45

SALE IODATO-CIPOLLA-CAROTA.....Q B

FORMAGGIO GRANA GRATT.....GR 10.....KCAL 37

2° PIATTO

MOZZARELLA.....GR 80.....KCAL 195

OPPURE

FRITTATA AL FORNO CON PROSCIUTTO

PROSCIUTTO.....GR 30.....KCAL 123

UOVO.....GR 58.....KCAL 91

GRANA GRATT.....GR 5.....KCAL 18

SALE IODATOQ.B.

CONTORNO

INSALATA VERDE (LATTUGA).....GR 100.....KCAL 19

OLIOEXTRA VERGINE DI OLIVA....GR 5.....KCAL 45

SALE IODATOQ.B.

PANINO.....GR 50.....KCAL 140

MELA.....GR 100.....KCAL 45

GIOVEDI'

PASTO 4

1° PIATTO

PASTA E LEGUMI(LENTICCHIE O FAGIOLI SECCHI)

PASTINA.....GR 50.....KCAL 180

LEGUMI SECCHI.....GR 50.....KCAL 160

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.....GR 5.....KCAL 45

CAROTE- CIPOLLA- PELATI- SALE IODATO.....Q B

2° PIATTO

PARMIGIANO REGGIANO A PEZZI.....GR 50.....KCAL 187

OPPURE

CACIOTTA FRESCA.....GR 80.....KCAL 209

OPPURE

PROSCIUTTO COTTO SENZA CONS.....GR 50.....KCAL 206

CONTORNO

FAGIOLINI SURGELATI.....GR 50KCAL 35

OPPURE

SPINACI.....GR 53.....KCAL 35

PANINO.....GR 50.....KCAL 140

PERA.....GR 100.....KCAL 50

VENERDI'

PASTO 5

1° PIATTO

RISO AL POMODORO O ALLE VERDURE

RISO.....GR 70.....KCAL 254

POLPA DI POMODORO.....GR 100.....KCAL 20

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA....GR 5.....KCAL 45

FORMAGGIO GRANA GRATT.....GR 10.....KCAL 37

VERDURE.....GR 10.....KCAL 4

SALE IODATO.....QB

OPPURE

PIZZA CON POMODORO E MOZZARELLA... GR 100KCAL 271

2° PIATTO

HAMBURGER O POLPETTONE DI CARNE

CARNE TRITATA VITELLO MAGRO..... GR 100KCAL 224

UOVO (1 IOVOX240 GR. CARNE)

GRANA GRATT..... GR 10KCAL 37

PANE GRATT..... GR 7KCAL 21

OPPURE

FORMAGGINI.....GR 44.....KCAL 136

CONTORNO

INSALATA MISTAGR 100.....KCAL 20

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.....GR 5.....KCAL 45

SALE IODATO.....QB

PANINO.....GR 50.....KCAL 140

SUCCO DI FRUTTA.....GR 100KCAL 56

OPPURE

MANDARINO..... GR 100KCAL 72

OPPURE

ARANCIA..... GR 150KCAL 51